

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2



FESTIVO



FESTIVO

5 Arroz campesina
Croquetas de Pescado
Verduritas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

6 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

7 Sopa de Verduras con Picatostes
Abadejo al Horno Encebollado
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

8 Lentejas Caseras
Merluza al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

9 Espirales con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

13 Arroz al Curry
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

14 Crema de Verduras
Tortilla de Patata
Arroz Salteado
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

15 Macarrones con Tomate
Palitos de Pescado al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Garbanzos Guisados
Abadejo al Horno al Ajillo
Patatas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Crema Hortelana
Abadejo al Horno Encebollado
Guisantes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

20 Potaje de Lentejas
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Arroz con Tomate
Abadejo al Horno al Limón
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

22 Macarrones en Salsa Provenzal
Merluza al Horno al Limón
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Alubias Blancas Estofadas
Tortilla Francesa
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Crema de Verduras
Tortilla de Patata
Verduritas
Pan Integral
Fruta de Temporada

27 Puchero de Garbanzos Sin Chorizo
Abadejo al Horno en Salsa de Adobo
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Paella de Marisco
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

29 Lentejas con Verduras
Merluza en Salsa de Tomate
Verduritas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

30 Espirales Caseros
Abadejo al Horno al Limón
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2



FESTIVO

5 Arroz con Pollo
Croquetas de Pescado
1-2T-3T-4-5T-6T-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T
Verduritas Rehogadas
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 1.015 Lip: 28,43 Prot: 26,74 HC: 157,68

12 Potaje de Judías Blancas 9T
Tortilla Francesa 3

Guisantes al Ajillo 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 826 Lip: 20,01 Prot: 34,25 HC: 130,11

19 Crema Hortalana
Abadejo al Horno Encebollado 4-9T
Guisantes al Ajillo 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 690 Lip: 15,95 Prot: 34,74 HC: 103,15

26 Crema de Verduras
Lomo Asado en Salsa de Tomate

Verduritas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 617 Lip: 15,78 Prot: 15,35 HC: 103,87

6 Garbanzos con Verduras 9T
Tortilla de Patata 3

Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 871 Lip: 22,87 Prot: 29,63 HC: 137,25

13 Arroz al Curry 9T
Merluza al Horno 2T-4-9T-14T

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 828 Lip: 16,68 Prot: 33,34 HC: 136,30

20 Potaje de Lentejas 1T-9T
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 879 Lip: 20,52 Prot: 32,15 HC: 142,19

27 Puchero de Garbanzos con Chorizo 6-9T
Abadejo al Horno en Salsa de Adobo
2T-4-9T-14T
Judías Verdes Rehogadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 941 Lip: 28,17 Prot: 46,50 HC: 129,44

7 Sopa de Verduras con Picatostes 1
Pollo en Salsa 9T

Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 738 Lip: 18,99 Prot: 38,55 HC: 103,86

14 Crema de Verduras
Lomo a la Riojana

Arroz Salteado 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 704 Lip: 17,77 Prot: 19,31 HC: 117,92

21 Arroz con Tomate
Pollo en Salsa 9T
Judías Verdes Rehogadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 931 Lip: 19,83 Prot: 41,29 HC: 147,53

28 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14
Tortilla Francesa 3

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 891 Lip: 20,41 Prot: 32,05 HC: 145,20

8 Lentejas Caseras 1T-9T
Merluza al Horno 2T-4-9T-14T

Zanahorias Guisadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 809 Lip: 16,53 Prot: 43,17 HC: 124,57

15 Macarrones con Tomate 1-3T
Palitos de Pescado al Horno
1-2T-4-6T-7T-10T-14T
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 975 Lip: 27,14 Prot: 28,21 HC: 154,70

22 Macarrones en Salsa Provenzal
1-3T-6T-10T
Merluza al Horno al Limón 2T-4-9T-14T
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 831 Lip: 17,39 Prot: 36,23 HC: 132,64

29 Lentejas con Verduras 1T-9T
Merluza en Salsa de Tomate 2T-4-9T-14T

Verduritas Rehogadas
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 848 Lip: 17,21 Prot: 44,79 HC: 129,98

9 Espirales con Tomate 1-3T
Lomo Asado 9T

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 754,76 Lip: 16,42 Prot: 19,58 HC: 132,76

16 Garbanzos Guisados 9T
Redondo de Pavo 6-7-9T

Patatas al Horno 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 935,30 Lip: 23,62 Prot: 39,89 HC: 144,83

23 Alubias Blancas Estofadas 9T
Magro de Cerdo en Salsa 9T-12
Zanahorias Guisadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 753,16 Lip: 16,11 Prot: 26,15 HC: 128,71

30 Espirales Caseros 1-3T
San Jacobos
1-2T-3T-4T-5T-6-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 965,55 Lip: 26,15 Prot: 25,60 HC: 156,50

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustáceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuzes
14-Moluscos

mediterránea



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



- ★ TÉCNICAS CULINARIAS
- ★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA
- ★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCANEA nuestro código QR para
descubrir UNA RECETA CADA MES.

AYÚDANOS a identificar las ESTRELLAS
en las recetas.

Observaciones:

PARTICIPAR EN LA COCINA NOS AYUDA A:

CONOCER

NUEVOS ALIMENTOS,
DIFERENTES FORMAS DE
ELABORACIÓN Y
PRESENTACIÓN DE LOS
ALIMENTOS.

APRENDER

A LLEVAR UNA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y
VARIADA.

INSTAURAR

HÁBITOS DE HIGIENE
(LAVAR LOS ALIMENTOS,
MANTENER LA COCINA
LIMPIA, LAVARSE LAS
MANOS...)

ESTIMULAR

NUESTRA
COORDINACIÓN
Y CREATIVIDAD.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR EN LA COCINA?

- ACOMPAÑANDO A HACER LA COMPRA Y COLOCÁNDOLA
- BUSCANDO IDEAS DE RECETAS
- CONTROLANDO LOS TIEMPOS DE COCINADO
- PREPARANDO LOS ALIMENTOS QUE VAMOS A UTILIZAR
- PROBANDO LAS ELABORACIONES
- AYUDANDO A LIMPIAR Y RECOGER AL TERMINAR

Si has comido...

...deberías cenar

PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO.....	VERDURA + CARNE/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO/CARNE/LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE/HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/CARNE
FRUTAS/LÁCTEO	FRUTAS/LÁCTEO

mediterránea